

# SportZeit

## Extrablatt Weihnachtssedition 2025

BSV AOK Leipzig e.V.

Zentrum für Reha- und Gesundheitssport - mitten im Clara-Zetkin-Park



### „Fit mit dem Stuhl – Weihnachten in Bewegung“

Damit ihr zwischen Plätzchen, Punsch und Festtagsessen aktiv bleibt, haben wir für euch ein kleines Bewegungsprogramm zusammengestellt. Alles, was ihr dafür braucht, ist ein stabiler Stuhl, ein paar Minuten Zeit und Lust, euch etwas Gutes zu tun.



### 1. Schlittschuhlaufen „Beschwingt durch die kalte Jahreszeit“

**Start:** Stellt euch hinter den Stuhl und hebt ein Bein leicht gebeugt an. **Ausführung:** Streckt das Bein gerade nach hinten. **Hinweis:** Spannt den Bauch an und stützt euch ggf. an der Rückenlehne ab.

**Motivation:** Schwungvoll durch den Weihnachtstrubel kommen! **Sätze / Wiederholungen:** je 3 × 10

### 2. Geschenk-Heben

#### „Das Paket unter dem Baum“

**Start:** Stellt euch mit geradem Rücken und gebeugten Knien vor den Stuhl. **Ausführung:** Hebt ein imaginäres Päckchen vom Boden auf und kommt mit geradem Rücken wieder nach oben. **Hinweis:** Schiebt das Gesäß nach hinten raus, eure Knie bleiben über den Füßen. **Motivation:** Mit voller Kraft ins neue Jahr!

**Sätze / Wiederholungen:** 3 × 10



### 3. Weihnachtmarsch „Schritt für Schritt durchs Winterwunderland“

**Start:** Stellt euch seitlich hinter den Stuhl.

**Ausführung:** Nun hebt ihr abwechselnd eure Knie bis Hüfthöhe an. **Hinweis:** Haltet euch ggf. an der Stuhllehne fest und versucht euch im Takt zu bewegen.

**Motivation:** Marschiert fit durch die Festtage!

**Sätze / Wiederholungen:** 3 × 60 bis 90 sek





## 4. Einbeiniger Schneemann „Balance mit Stil“

**Start:** Stellt euch hinter den Stuhl und hebt einen Fuß an. **Ausführung:** Legt den angehobenen Fuß nun an der Beininnenseite ab (Knöchel, Unterschenkel, oder Oberschenkel) und versucht das Gleichgewicht zu halten.

**Hinweis:** Haltet euch ggf. am Stuhl fest und konzentriert euren Blick auf einen Fixpunkt. **Motivation:** Steht standhaft wie ein Schneemann! **Sätze / Wiederholungen:** je 3 x 15 sek halten

## 5. Flügelschlag „Engelchen streck dich“

**Start:** Setzt euch auf den Stuhl und lehnt euch mit dem Rücken an die Lehne an. **Ausführung:** Führt die Arme hinter der Lehne zusammen. **Hinweis:** Hebt das Brustbein, lasst die Schultern tief und haltet eine kleine Restspannung im Bauch. **Motivation:** Öffnet das Herz, wie die Flügel eines Engels!

**Sätze / Wiederholungen:** 3 x 20 sek halten



## 6. Kerzenschein-Dehnung „Ruhig wie eine Flamme“

**Start:** Setzt euch aufrecht hin und führt einen Arm über den Kopf, der andere hängt locker nach unten.

**Ausführung:** Lehnt euch nun sanft zur Seite des hängenden Arms. **Hinweis:** Atmet tief in den Brustkorb und vermeidet ein Hohlkreuz. **Motivation:** Ruhe und Gleichgewicht finden, wie das Licht einer Kerze! **Sätze / Wiederholungen:** je 3 x 12 sek

## Alternativübung Cross Crunch – „Lass den Weihnachtsstern leuchten!“

**Start:** Setzt euch auf den Stuhl und streckt ein Bein nach vorn, sodass die Ferse den Boden berührt. Führt nun den diagonalen Arm nach oben. **Ausführung:** Führt Arm und Bein diagonal gestreckt zusammen (ggf. Ellenbogen zum Knie). **Hinweis:** Streckt nach jeder Beugung den Oberkörper wieder komplett.

**Motivation:** Mit starker Körpermitte schafft man alle Herausforderungen! **Sätze / Wiederholungen:** je 3 x 10



**Abschluss:** Genießt zum Schluss eine Minute ruhiges Sitzen, Schultern fallen lassen, lächeln. Ihr habt euch den Weihnachtsstollen jetzt verdient. Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und Bewegen! Bleibt in Schwung, genießt die Feiertage und startet gesund und energiegeladen ins neue Jahr.

**Frohe Weihnachten und einen aktiven Rutsch ins neue Jahr! Euer BSV-Team**



*SportZeit – Extrablatt Weihnachtsspecial 2025*

Herausgeber: BSV AOK Leipzig e.V., Redaktion: Knut Trauboth, Kristin Baginski, Claudia Heinze, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig